

Temps de course en fonction
du % de VMA et du nombre de tours

	80%	90%	100%	110%	120%
1 tour	55sec	50sec	45sec	40sec	35sec
2 tours	1min50	1min40	1min30	1min20	1min10
3 tours	2min45	2min30	2min15	2min	1min45
4 tours	3min40	3min20	3min	2min40	2min20
5 tours	4min35	4min10	3min45	3min20	2min55
6 tours	5min30	5min	4min30	4min	3min30